

- розробка науково обґрунтованих критеріїв оцінювання з фізичного виховання.
- Реалізація запропонованих рекомендацій позитивно відобразиться на організації фізичного виховання студентів СМГ, що, ймовірно, сприятиме покращенню здоров'я студентської молоді.

### Література

- Зинин Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб пособие для тренеров. – Москва: Высш.шк., 1986. – 255с.
- Григорук Н. Особливості корекції рухової сфери у глухих періоду ранньої дорослості на заняттях з загальної фізичної підготовки. Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. - Львів: ЛДІФК, 2000. - Випуск 4. - С.305-306.
- Григорук Н. Особливості фізичної працездатності та здоров'я студентів спеціального училища. Четвертий міжнародний науковий конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх. Проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. –К. – 2000. - С.598.
- Специальная книга учителя физической культуры /Авт. – сост. Г.И.Погадаев, предисл. Н.Д. Никандрова . – 2-е изд, перераб и доп – Москва: ФиС, 2000. – С.47-54.
- Савельев М.Н., Пономарева В.В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении. Москва: Высш. Шк.,1976 – 150с.

### MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF THE STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUP

Tetyana USTINOVA

National university hcernivtsi named after Yuri Fedkovych

The author analyzes modern problems of physical education of the students with the special health. On the basis of the analysis the recommendations for improvement organization of physical education at higher educational institutions are given.

### СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УЧЕБНО-МЕДИЦИНСКОЙ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Нелі ЛАРИОНОВА, Валерій ТАРАН

Таганрогський філіал Російської таможенної академії Таганрогський радіотехнічний університет

В останні роки збільшився процент студентів, отнесених по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В вузах Ростовской области количество

студентов, занимающихся в специальном отделении составляет от 25 до 35 % общего контингента. В большинстве вузов занятия по физической культуре с данным контингентом проводятся без оздоровительной и тренировочной направленности. На занятиях применяются стандартные и малоэффективные упражнения, не обеспечивающие должный уровень развития двигательных и координационных способностей. Средства атлетической гимнастики, тренажеры и тренажерные устройства почти не применяются, а если и применяются, то крайне редко и осторожно.

В Таганрогском радиотехническом университете в течение двухлетнего эксперимента апробировалась методика занятий с использованием средств силовой направленности в занятиях со студентами специальной медицинской группы с заболеванием астенический синдром. На практических занятиях студентам экспериментальной группы (20 человек) предлагались комплексы упражнений на крупные группы мышц с использованием тренажеров и тренажерных устройств. Дополнительно студентам предлагались комплексы гантельной гимнастики для выполнения в домашних условиях. Студенты контрольной группы (20 человек) занимались по общепринятой методике.

В начале, середине и в конце эксперимента у студентов обеих групп прослеживалась динамика статической выносливости верхних конечностей и мышц брюшного пресса, представленная в Таблице.

Динамика показателей статической выносливости в двухгодичном эксперименте ( $M \pm m$ )

Показатель	Значение					
	1-е измерение		2-е измерение		3-е измерение	
	Опытная	Контр.	Опытная	Контр.	Опытная	Контр.
Статическая выносливость мышц пресса	14,97 ±3,57	22,33 ±3,04	38,23 ±2,92	28,8 ±2,29	58,1 ±4,45	31,93 ±2,18
Статическая выносливость мышц левой кисти	6,13 ±0,77	6,9 ±0,62	7,6 ±0,78	8,37 ±0,62	8,0 ±0,52	8,13 ±0,5
Статическая выносливость мышц правой кисти	6,73 ±0,61	7,33 ±0,58	7,57 ±0,69	8,76 ±0,67	7,73 ±0,45	8,77 ±0,55

По показателю статической выносливости правой кисти у студентов экспериментальной группы отмечено достоверное увеличение на 0,84 с в начале первого года обучения, на 0,16 с по окончании второго года обучения и на 1 с в сравнении с исходным показателем при ( $p < 0,01$ ).

Статическая выносливость левой кисти в результате эксперимента выросла с 6,13 с в начале исследования, до 7,60 с в конце первого года обучения (прирост 1,47 с), в конце второго года обучения - 8,00 с (прирост 0,4 с) и в сравнении с исходным показателем за время эксперимента составил 1,87 с, что является достоверным ( $p < 0,01$ ).

Изменение среднего значения статической выносливости правой кисти контрольной группе имел ступенчатый характер: от 7,33 с до 8,67 с (прирост 1,34 с), затем небольшое увеличение показателя на 0,1 с в сравнении с исходным

результатами, отриманими після року навчання. Різниця між початковим і кінцевим результатом становила 1,44 с, що не є статистично достовірною при  $p > 0,01$ .

Статическа витривалість м'язів брюшного преса в експериментальній групі за час експерименту досягла 43,13 с, що є статистично достовірною ( $p < 0,01$ ).

В контрольній групі спостерігався більш повільний приріст показника з 22,33 с до 30,93 с, що є статистично не достовірною ( $p > 0,01$ ).

В кінці експерименту студенти експериментальної групи опережали в показнику статическої витривалості м'язів брюшного преса студентів контрольної групи на 12,2 с, що є статистично достовірною ( $p < 0,01$ ).

Результати дослідження статическої витривалості м'язів верхніх кінцівок і горизонтального преса свідчать про позитивний вплив вправ силової витривалості з використанням тренажерів і тренажерних пристроїв на фізичне здоров'я студентів спеціальної медическої групи з захворюванням астеничний синдром. Предложена методика занять може бути рекомендована к використанню в навчальному процесі.

### Литература

- Григорян Л.С., Козлова С.И. Программирование физической тренировки с применением тренажерных устройств студентов специальных медицинских групп/В кн.: Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов через Материалы научно-практической конференции.-Минск, 1991.-С.164-165.
- Сидорова В.Г., Судакова Л.А., Таран В.А. Атлетическая гимнастика – средство повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию на специальном медицинском отделении/В кн.: Культура физическая, здоровье, профессиональная работоспособность/Материалы всероссийской научно-практической конференции.-Кисловодск, 1998.-С.43-45.

## МОНІТОРИНГ СТАНУ ЗДОРОВ'Я МОЛОДОЇ СІМ'Ї НА ПРИКАРПАТТІ

Ірина ДРОЗДЮК

Прикарпатський університет імені Василя Стефаника  
Інститут менеджменту та економіки

Вступ. Сім'я є соціальним інститутом, який має великий вплив на формування, підтримання та відновлення здоров'я, розвиток та самореалізацію кожного члена сім'ї.

Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сім'я має оцінювати за допомогою широкого кола показників: від об'єктивних даних про рівень інвалідності, захворюваності до суб'єктивного сприйняття здоров'я і соціокультурних аспектів якості життя [1].

ВООЗ вважає, що самосприйняття здоров'я тісно пов'язано з об'єктивним станом здоров'я та умовами життя і є сильним прогностичним показником стосовно захворюваності. У Скандинавських країнах, де відзначено найвищий рівень здоров'я